

<健康> 一夏季的食物一

夏季是一个由于外界气温上升导致的体温上升、出汗导致的脱水、食欲不振导致的营养不均衡而引起身体不适的季节。暑热持续，吃挂面、凉豆腐等冰凉食物的机会增多，这个时候如果和维他命丰富的夏季蔬菜、猪肉、豆类等一起吃，可以防止苦夏。

另外，请学习日本特有的象洒水、风铃这种演绎凉爽的功夫，促进食欲，来度过所谓的高温多湿的日本夏季吧。

<健康> 一夏の食べ物一

夏は外気温の上昇による体温の上昇、汗をかくことによる脱水、食欲減退による栄養バランスの崩れなどで体調を崩しやすい季節です。暑さが続くと、日本では「そうめん」や「冷や奴」といった冷たいものを食べる機会が増えますが、その際にビタミンの豊富な夏野菜や豚肉、豆類などと一緒にとるようにすると「夏ばて」の予防にもなります。

また、「打ち水」や「風鈴」のように涼しさを演出する日本ならではの工夫を上手に取り入れて、食欲の増進を図り、高温多湿といわれる日本の夏を元気に乗り切ってください。